

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Свердловский центр образования»

| | |
|--|---|
| <p>«Рассмотрено» На педагогическом совете Протокол № 4 от « 26 » мая 2022 г.</p> | <p>«Утверждено» Приказ № 140 ОД от « 26 » мая 2022 г.</p> |
|--|---|

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»
(базовый уровень)

Направленность:
Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10 - 18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов: 72 часа

Разработчик: Михайлов Анатолий
Александрович, педагог ДО.

п. им. Свердлова
2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – программа) относится к программам физкультурно-спортивной **направленности** и предполагает базовый уровень освоения программы.

При разработке программы использовалась типовая учебная программа по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук).

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273 - ФЗ), Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, законами и иными нормативными правовыми актами Ленинградской области, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования.

Актуальность данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме.

Адресат программы – обучающиеся от 10 до 18 лет.

Цель программы – повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, привитие любви к игре волейбол.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с правилами игры в волейбол.
- освоить технику игры в волейбол;
- совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

Развивающие:

- развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить координацию движений, ловкость, смекалку;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- воспитать физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Условия реализации программы

В объединение принимаются обучающиеся в возрасте 12-16 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Срок освоения программы – 2 года.

В группу второго года обучения переводятся обучающиеся, успешно выполнившие программу первого года обучения и сдавшие итоговые нормативы. В группу второго года обучения могут быть зачислены обучающиеся, не проходившие обучение по программе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование и сдавшие контрольные нормативы.

Режим занятий – одно занятие по 2 часа в неделю (68 акад. часа в год). Форма проведения занятий – групповая.

Кадровое и материально-техническое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования - педагогический работник, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, а в тёплое время года – на спортивной площадке лицея.

Теоретические занятия проходят в учебном классе, оборудованном партами, стульями и электронной доской для демонстрации учебных видеороликов.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -15 штук;
- набивные мячи – 15 штук;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- волейбольная сетка;
- обручи – на каждого учащегося;
- гимнастические маты - 5;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки –5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление учащегося вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, сверстников и т.д.).

В 2020/2021 учебном году по данной программе планируется проведение занятий двух групп обучающихся: одной группы 1-го года обучения и одной группы второго года обучения.

Задачи на 1 год обучения

Обучающие:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с правилами игры в волейбол.
- совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

Развивающие:

- развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить координацию движений, ловкость, смекалку;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию.

В результате изучения программы 1 года обучения:

обучающиеся будут

Знать:

- основы строения и функций организма;
- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы; - гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- историю появления и развития волейбола; - правила игры в волейбол

Уметь:

- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Задачи на 2 год обучения

Обучающие:

- обучить определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- обучить находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- обучить объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств.

Развивающие:

- развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить координацию движений, ловкость, смекалку;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- привить трудолюбие;

- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию.

Учебный план первого года обучения

| № п/п | Наименование раздела | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------|--|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Набор группы. Оценка физической подготовленности. | 2 | | 2 | |
| 2. | Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом. | 2 | 2 | | Тест |
| 3. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 10 | 1 | 9 | Контрольные нормативы, наблюдение |
| 4. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 16 | 2 | 14 | Контрольные нормативы, наблюдение |
| 5. | Техническая подготовка (ТП) | 12 | 1 | 11 | Контрольные нормативы, наблюдение |
| 6. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 12 | 1 | 11 | Контрольные нормативы, наблюдение |
| 7. | Тактическая подготовка. | 12 | 1 | 11 | Контрольные нормативы, наблюдение |
| 8. | Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие | 4 | | 4 | сдача нормативов |
| | Итого: | 72 | 8 | 64 | |

СОДЕРЖАНИЕ программы первого года обучения

1.Набор групп. Оценка физической подготовленности.

Практика.

Привлечение обучающихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

2.Вводное занятие.

Теория

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

3.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Теория

Значение ОРУ в подготовке волейболистов.

Практика

Изучение движения и работа над движениями в комбинациях. ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах

4.Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Значение подготовительных упражнений для овладения основных приемов волейболистов.

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры. «Салки по месяцам». «Азбука». «Делай наоборот». «Вызов номеров». «Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место». «Удочка». «Охотники и утки». «Дни недели». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель». «Вращение обручей». «На новое место».

5.Техническая подготовка (ТП)

Теория

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика

Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

6. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория

Значение СФП в волейболе.

Практика Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

7.Тактическая подготовка

Теория

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика

Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Отработка приёмов. Учебно-тренировочные игры.

8.Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.

Практика.

Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

1 год обучения

| № п/п | Тема | Форма занятий | Приемы и методы | Дидактический материал, техническое оснащение | Формы подведения итогов |
|-------|--|---------------------------------|------------------------------------|--|---|
| 1 | Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом. | Беседа | Словесные, наглядные | Анкеты, презентация, инструкции | Анализ анкет, инструктаж |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | Беседа | Словесные, наглядные | Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. Гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч | Тестирование |
| 3 | Общая физическая подготовка | Тренировки, показ | Словесные, наглядные, практические | Скакалка, сетка, резиновые набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обручи | в/б, Контрольные нормативы, и наблюдение |
| 4 | Техническая подготовка | Тренировки, беседы, показ, игры | Словесные, наглядные, практические | Правила игры в волейбол. Правила судейства. Презентации. Видеофильмы. | Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы |

| | | | | | |
|---|---|---------------------------------|------------------------------------|---|---|
| | | | | Электронная доска. В/б мячи, резиновые и набивные мячи, сетка, т/мячи | |
| 5 | Специальная физическая подготовка | Тренировки, показ | Словесные, наглядные, практические | в/б, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, сетка. | Контрольные нормативы, наблюдение |
| 6 | Тактическая подготовка | Тренировки, беседы, показ, игры | Словесные, наглядные, практические | Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. в/б мячи, в/б сетка, резиновые мячи | Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы |
| 7 | Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие. | Сдача контрольных нормативов | Практические, социальные | в/б мячи, в/б сетка, резиновые мячи, анкеты | Анализ диагностики умений и навыков |

Контрольные нормативы

| | | возраст | мальчик и | | | | девочки | | | |
|-------------------------|---|---------|-----------|---------------|---------|--------|---------|---------------|---------|--------|
| | | | высокий | Выше среднего | средний | низкий | высокий | Выше среднего | средний | низкий |
| 1. Передача мяча | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 12 | 7 | 5 | 3 | 1 | 6 | 4 | 3 | 1 |
| | | 13 | 9 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| | | 14 | 12 | 9 | 5 | 3 | 9 | 7 | 4 | 3 |
| | 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 11 | 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| | | 12 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 12 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 13 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 | |
| | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | |
| | 16 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | |
| | 17 | 7 | 5 | 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 | |
| 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 13 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | |
| 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| | 16 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| | 17 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 15 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| | 16 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| | 17 | 7 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | |
| II. Подача мяча | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 11 | 7 | 4 | 3 | 1 | 6 | 4 | 3 | 1 |
| | | 12 | 8 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| | 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 0 |
| | | 12 | 6 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| | 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 13 | 8 | 5 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| | | 14 | 9 | 7 | 5 | 3 | 7 | 5 | 4 | 2 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 13 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| | | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 | |
| | 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 | |
| | | 16 | 7 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | |
| | | 17 | 8 | 6 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 | 2 | |
| | 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| | | 16 | 7 | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 2 | 1 | |
| | | 17 | 8 | 7 | 5 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 | |
| | III. Нападающи й удар | 1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 11 | 3 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | - | - |
| 12 | | | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | - | |
| 13 | | | 6 | 5 | 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 | |
| 14 | | | 8 | 6 | 4 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 | |
| 2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3 | | 15 | 6 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | |
| | | 16 | 7 | 6 | 4 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 | |
| | | 17 | 8 | 7 | 5 | 4 | 7 | 6 | 4 | 3 | |
| 3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | | 15 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| | | 16 | 7 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 | |
| | | 17 | 8 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 | |
| IV. Блокировани е | | 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток) | 13 | 2 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - |
| | | | 14 | 2 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | - | - |
| | 15 | | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| | 16 | | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 | |
| | 17 | | 8 | 6 | 4 | 3 | 7 | 5 | 3 | 1 | |
| | 2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток) | 13 | 2 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - | |
| | | 14 | 2 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | - | - | |
| | | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 | |
| | | 16 | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 | |
| | | 17 | 8 | 6 | 4 | 3 | 7 | 5 | 3 | 1 | |
| | 3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток) | 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | |
| | | 16 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | |
| | | 17 | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 | |

Критерии оценки показателей обучающихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности).

| Кол-во баллов | Требования по теоретической подготовке | Требования по практической подготовке | Результат |
|---------------|---|---|-----------------------------------|
| 3 | Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой | Освоил в полном объеме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки | Программа освоена в полном объеме |
| 2 | Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой | Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов физической подготовки | Программа освоена частично |
| 1 | Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой | Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки | Не освоил программу |

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Куянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Литература для обучающихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.

Интернет-ресурсы:

- <https://www.youtube.com/watch?v=vnR4wADm-u4>
https://www.youtube.com/watch?v=xsbBIA_5Mk4
<https://www.youtube.com/watch?v=y2UHJSevKi8>
<https://www.youtube.com/watch?v=PB7fWCbXJ50>
<https://www.youtube.com/watch?v=CP9I3BDzdM4>
<https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96gk>

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

1-я учебная группа

| № | Тема занятия | Количество часов | Сроки |
|-----|--|------------------|-------|
| 1. | Набор групп. Оценка физической подготовленности. | 1 | |
| 2. | Набор групп. Оценка физической подготовленности. | 1 | |
| 3. | Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом | 1 | |
| 4. | Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. | 1 | |
| 5. | ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития силы и выносливости | 1 | |
| 6. | ОРУ с набивными мячами Упражнения для развития силы и выносливости | 1 | |
| 7. | ОРУ с набивными мячами Упражнения для развития силы и выносливости | 1 | |
| 8. | ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры | 1 | |
| 9. | ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры | 1 | |
| 10. | ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры | 1 | |
| 11. | ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения | 1 | |
| 12. | ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения | 1 | |
| 13. | ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения | 1 | |
| 14. | ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения | 1 | |
| 15. | Значение ОФП в подготовке волейболистов. | 1 | |
| 16. | Значение ОФП в подготовке волейболистов. | 1 | |
| 17. | ОФП, упражнения направленные на развитие силы Игровые задания с элементами спортивных игр: «Точный пас» | 1 | |
| 18. | ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Азбука» | 1 | |
| 19. | ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Делай наоборот» | 1 | |
| 20. | ОФП, упражнения для развития быстроты. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку». | 1 | |
| 21. | ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Пустое место». | 1 | |
| 22. | ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Вызов номеров». | 1 | |
| 23. | ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Салки по месяцам». | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 24. | ОФП, упражнения для развития быстроты. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку». | 1 | |
| 25. | ОФП, упражнения для развития гибкости. Подвижная игра: «Подвижная цель». | 1 | |
| 26. | ОФП, упражнения для развития ловкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз» | 1 | |
| 27. | ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Вращение обручей» | 1 | |
| 28. | ОФП, упражнения направленные на развитие силы Игровые | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | задания с элементами спортивных игр: «Мяч в сетку» | | |
| 29. | ОФП, упражнения для развития ловкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку». | 1 | |
| 30. | ОФП, упражнения для развития быстроты. Подвижная игра: «Салки по месяцам». | 1 | |
| 31. | ОФП, упражнения для развития гибкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз» | 1 | |
| 32. | ОФП, упражнения для развития выносливости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Порази в цель» | 1 | |
| 33. | Значение технической подготовки (ТП) в волейболе. | 1 | |
| 34. | ТП. Стойки игрока | 1 | |
| 35. | ТП. Поддачи снизу. | 1 | |
| 36. | ТП. Поддачи снизу. | 1 | |
| 37. | ТП Прямые нападающие удары. | 1 | |
| 38. | ТП Прямые нападающие удары. | 1 | |
| 39. | ТП. Защитные действия (блоки, страховки). | 1 | |
| 40. | ТП. Защитные действия (блоки, страховки). | 1 | |
| 41. | ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. | 1 | |
| 42. | ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. | 1 | |
| 43. | ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. | 1 | |
| 44. | ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. | 1 | |
| 45. | Значение СФП в волейболе | 1 | |
| 46. | Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на развитие силы. | 1 | |
| 47. | Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на развитие силы. | 1 | |
| 48. | СФП, упражнения, направленные на развитие быстроты | 1 | |
| 49. | СФП, упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов. | 1 | |
| 50. | СФП, упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов. | 1 | |
| 51. | СФП, упражнения, направленные на развитие скорости. | 1 | |
| 52. | СФП, упражнения, направленные на развитие скорости. | 1 | |
| 53. | СФП, упражнения, направленные на развитие прыгучести. | 1 | |
| 54. | СФП. Акробатические упражнения. | 1 | |
| 55. | СФП. Подвижные спортивные игры | 1 | |
| 56. | СФП. Подвижные спортивные игры | 1 | |
| 57. | СФП. Легкоатлетические упражнения. Спец. упражнения для развития быстроты. | 1 | |
| 58. | СФП. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты). | 1 | |
| 59. | Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. | 1 | |
| 60. | Тактика подач | 1 | |
| 61. | Тактика передач | 1 | |
| 62. | Тактика приёмов мяча | 1 | |
| 63. | Тактика приёмов мяча | 1 | |
| 64. | Тактика приёмов мяча | 1 | |
| 65. | Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра | 1 | |

| | | | |
|-----|--|----|--|
| 66. | Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра | 1 | |
| 67. | Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра | 1 | |
| 68. | Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра | 1 | |
| 69. | Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра | 1 | |
| 70. | Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра | 1 | |
| 71. | Контрольно-оценочные и переводные испытания | 1 | |
| 72. | Итоговое занятие. | 1 | |
| | Итого: | 72 | |

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

1-я учебная группа

| № | Тема занятия | Количество часов | Сроки |
|-----|--|------------------|-------|
| 1. | Набор групп. Оценка физической подготовленности. | 1 | |
| 2. | Набор групп. Оценка физической подготовленности. | 1 | |
| 3. | Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом | 1 | |
| 4. | Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. | 1 | |
| 5. | ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития силы и выносливости | 1 | |
| 6. | ОРУ с набивными мячами Упражнения для развития силы и выносливости | 1 | |
| 7. | ОРУ с набивными мячами Упражнения для развития силы и выносливости | 1 | |
| 8. | ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры | 1 | |
| 9. | ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры | 1 | |
| 10. | ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры | 1 | |
| 11. | ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения | 1 | |
| 12. | ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения | 1 | |
| 13. | ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения | 1 | |
| 14. | ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения | 1 | |
| 15. | Значение ОФП в подготовке волейболистов. | 1 | |
| 16. | Значение ОФП в подготовке волейболистов. | 1 | |
| 17. | ОФП, упражнения направленные на развитие силы Игровые задания с элементами спортивных игр: «Точный пас» | 1 | |
| 18. | ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Азбука» | 1 | |
| 19. | ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Делай наоборот» | 1 | |
| 20. | ОФП, упражнения для развития быстроты. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку». | 1 | |
| 21. | ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Пустое место». | 1 | |
| 22. | ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Вызов номеров». | 1 | |
| 23. | ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Салки по месяцам». | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 24. | ОФП, упражнения для развития быстроты. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку». | 1 | |
| 25. | ОФП, упражнения для развития гибкости. Подвижная игра: «Подвижная цель». | 1 | |
| 26. | ОФП, упражнения для развития ловкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз» | 1 | |
| 27. | ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | «Вращение обручей» | | |
| 28. | ОФП, упражнения направленные на развитие силы Игровые задания с элементами спортивных игр: «Мяч в сетку» | 1 | |
| 29. | ОФП, упражнения для развития ловкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку». | 1 | |
| 30. | ОФП, упражнения для развития быстроты. Подвижная игра: «Салки по месяцам». | 1 | |
| 31. | ОФП, упражнения для развития гибкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз» | 1 | |
| 32. | ОФП, упражнения для развития выносливости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Порази в цель» | 1 | |
| 33. | Значение технической подготовки (ТП) в волейболе. | 1 | |
| 34. | ТП. Стойки игрока | 1 | |
| 35. | ТП. Поддачи снизу. | 1 | |
| 36. | ТП. Поддачи снизу. | 1 | |
| 37. | ТП Прямые нападающие удары. | 1 | |
| 38. | ТП Прямые нападающие удары. | 1 | |
| 39. | ТП. Защитные действия (блоки, страховки). | 1 | |
| 40. | ТП. Защитные действия (блоки, страховки). | 1 | |
| 41. | ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. | 1 | |
| 42. | ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. | 1 | |
| 43. | ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. | 1 | |
| 44. | ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. | 1 | |
| 45. | Значение СФП в волейболе | 1 | |
| 46. | Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на развитие силы. | 1 | |
| 47. | Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на развитие силы. | 1 | |
| 48. | СФП, упражнения, направленные на развитие быстроты | 1 | |
| 49. | СФП, упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов. | 1 | |
| 50. | СФП, упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов. | 1 | |
| 51. | СФП, упражнения, направленные на развитие скорости. | 1 | |
| 52. | СФП, упражнения, направленные на развитие скорости. | 1 | |
| 53. | СФП, упражнения, направленные на развитие прыгучести. | 1 | |
| 54. | СФП. Акробатические упражнения. | 1 | |
| 55. | СФП. Подвижные спортивные игры | 1 | |
| 56. | СФП. Подвижные спортивные игры | 1 | |
| 57. | СФП. Легкоатлетические упражнения. Спец. упражнения для развития быстроты. | 1 | |
| 58. | СФП. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты). | 1 | |
| 59. | Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. | 1 | |
| 60. | Тактика подач | 1 | |
| 61. | Тактика передач | 1 | |

| | | | |
|-----|--|----|--|
| 62. | Тактика приёмов мяча | 1 | |
| 63. | Тактика приёмов мяча | 1 | |
| 64. | Тактика приёмов мяча | 1 | |
| 65. | Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра | 1 | |
| 66. | Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра | 1 | |
| 67. | Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра | 1 | |
| 68. | Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра | 1 | |
| 69. | Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра | 1 | |
| 70. | Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра | 1 | |
| 71. | Контрольно-оценочные и переводные испытания | 1 | |
| 72. | Итоговое занятие. | 1 | |
| | Итого: | 72 | |

